



# CEIP Miguel Delibes

## Menú mes de Octubre



### Nuevas guarniciones.

\* Introducción de nuevas recetas y alimentos destinados a mejorar los hábitos alimentarios y nutricionales del alumnado.

La fruta del día indicada puede sufrir variación en función del mercado y de su estado de maduración. Se suministrará agua como única bebida.



| Mon<br>28                                                                                                                                                                                                                                                             | Tue<br>29                                                                                                                                                                                                                                                     | Wed<br>30                                                                                                                                                                                                                                                     | Thu<br>1                                                                                                                                                                                                                                 | Fri<br>2                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SEPTIEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                            | SEPTIEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                    | SEPTIEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                    | Judías verdes rehogadas con ajo y pimentón<br>Breen beans sauteed with garlic and paprika ADO: B<br>Magro guisado con patatas<br>Lean pork stew with salad<br>Plátano y pan<br>Fruit, bread ADO: G<br>Kcal. 788 Prot. 32 Lip. 27 H.C. 98 | Arroz ecológico con tomate<br>Bio Rice with tomato<br>Merluza al horno con lechuga y maíz<br>Baked Hake with salad ADO: P<br>Pera y pan<br>Fruit, bread ADO: G<br>Kcal. 794 Prot. 34 Lip. 36 H.C. 74                        |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                     | 6                                                                                                                                                                                                                                                             | 7                                                                                                                                                                                                                                                             | 8                                                                                                                                                                                                                                        | 9                                                                                                                                                                                                                           |
| Crema de verduras de temporada (acelga, zanahoria, puerro, patata)<br>Seasonal vegetable cream soup<br>Lomo horno en salsa con ensalada mixta<br>Baked pork loin with potatoes<br>Yogur, pan integral<br>Yoghurt, bread ADO: LG<br>Kcal. 661 Prot. 28 Lip. 28 H.C. 72 | Arroz integral con tomate<br>Whole rice with tomato<br>Abadejo al horno con ensalada de lechuga<br>Baked cod with salad ADO: P<br>Melón y pan<br>Fruit, bread ADO: G<br>Kcal. 813 Prot. 27 Lip. 44 H.C. 71                                                    | Lentejas ecológicas guisadas con verduras<br>Organic lentils stewed with vegetables ADO: B<br>Tortilla de patata con lechuga y maíz<br>Potato omelet with salad ADO: H<br>Manzana y pan integral<br>Fruit, bread ADO: G<br>Kcal. 774 Prot. 32 Lip. 32 H.C. 82 | Coliflor rehogada con jamón<br>Cauliflower sautéed with ham<br>Pollo estofado con patatas<br>Chicken stew with potatoes<br>Plátano y pan<br>Fruit, bread ADO: G<br>Kcal. 673 Prot. 26 Lip. 30 H.C. 69                                    | Sopa de cocido<br>Cocido soup ADO: HG<br>Garbanzos, verduras y pollo<br>Chickpeas, meat and cabbage stew ADO: B<br>Pera y pan<br>Fruit, bread ADO: G<br>Kcal. 706 Prot. 30 Lip. 28 H.C. 74                                  |
| 12                                                                                                                                                                                                                                                                    | 13                                                                                                                                                                                                                                                            | 14                                                                                                                                                                                                                                                            | 15                                                                                                                                                                                                                                       | 16                                                                                                                                                                                                                          |
| FESTIVO<br>HOLIDAY                                                                                                                                                                                                                                                    | Guisantes salteados con ajo y cebolla<br>Sautéed peas ADO: B<br>Villaroy con ensalada mixta<br>Villaroy eggs with salad ADO: GH/LPRS<br>Gelatina y pan<br>Jelly, bread ADO: G<br>Kcal. 814 Prot. 27 Lip. 34 H.C. 90                                           | Patatas guisadas con verduras<br>Stewed potatoes with vegetables<br>Merluza en salsa al horno con lechuga y maíz<br>Baked hake with salad ADO: P<br>Manzana y pan integral<br>Fruit, bread ADO: G<br>Kcal. 595 Prot. 25 Lip. 26 H.C. 61                       | Espaguetis integrales con tomate<br>Pasta with tomato ADO: GH<br>Albóndigas a la jardinera<br>Meatballs with vegetables ADO: GS<br>Plátano y pan<br>Fruit, bread ADO: G<br>Kcal. 669 Prot. 32 Lip. 32 H.C. 58                            | Paella de verduras<br>Vegetable paella<br>Garbanzos con sofrito de puerro, zanahoria y tomate<br>Chickpeas, carrot and tomato ADO: B<br>Pera y pan<br>Fruit, bread<br>Kcal. 715 Prot. 31 Lip. 22 H.C. 91                    |
| 19                                                                                                                                                                                                                                                                    | 20                                                                                                                                                                                                                                                            | 21                                                                                                                                                                                                                                                            | 22                                                                                                                                                                                                                                       | 23                                                                                                                                                                                                                          |
| Judías blancas ecológicas guisadas<br>Bio beans stew with vegetables ADO: B<br>Tortilla de patata con lechuga y zanahoria<br>Potato omelet with salad ADO: H<br>Natillas, pan integral<br>Custard, bread ADO: LG<br>Kcal. 684 Prot. 29 Lip. 29 H.C. 77                | Arroz integral 3 delicias<br>3-delight rice<br>Boquerones rebozados caseros con lechuga y maíz<br>Tempura anchovies with salad ADO: GHP<br>Manzana y pan<br>Fruit, bread ADO: G<br>Kcal. 683 Prot. 27 Lip. 29 H.C. 75                                         | Brócoli rehogado con pavo<br>Sautéed broccoli with turkey<br>Cinta lomo fresca plancha con patatas al horno<br>Grilled pork loin with potatoes<br>Pera y pan integral<br>Fruit, bread ADO: G<br>Kcal. 623 Prot. 28 Lip. 30 H.C. 54                            | Pasta al ajillo<br>Garlic pasta ADO: GH<br>Lentejas salteadas con pollo<br>Sautéed lentils with chicken ADO: B<br>Plátano y pan<br>Fruit, bread ADO: G<br>Kcal. 712 Prot. 29 Lip. 24 H.C. 92                                             | Crema de puerro y patata<br>Leek and potato cream<br>Muslitos de pollo asado con ensalada verde<br>Baked chicken thighs with salad<br>Manzana y pan integral<br>Fruit, bread ADO: G<br>Kcal. 783 Prot. 33 Lip. 36 H.C. 74   |
| 26                                                                                                                                                                                                                                                                    | 27                                                                                                                                                                                                                                                            | 28                                                                                                                                                                                                                                                            | 29                                                                                                                                                                                                                                       | Menú halloween                                                                                                                                                                                                              |
| Coliflor rehogada con jamón<br>Cauliflower sautéed with ham<br>Hamburguesa plancha con ensalada mixta<br>Minced meat with onion, pepper and salad<br>Yogur pan integral<br>Yoghurt, bread ADO: LG<br>Kcal. 673 Prot. 26 Lip. 30 H.C. 69                               | Judías verdes ecológicas rehogadas con ajo y pimentón<br>Bio green beans sautéed with garlic ADO: B<br>Tortilla calabacín con lechuga y zanahoria<br>Omelette with salad ADO: H<br>Manzana y pan<br>Fruit, bread ADO: G<br>Kcal. 660 Prot. 39 Lip. 24 H.C. 69 | Macarrones integrales con tomate<br>Pasta in tomato sauce ADO: GH<br>Salmón a la naranja con lechuga<br>Salmon with orange and salad ADO: P<br>Pera y pan integral<br>Fruit, bread ADO: G<br>Kcal. 796 Prot. 48 Lip. 25 H.C. 91                               | Arroz con verduras<br>Rice with vegetables<br>Garbanzos salteados con cous cous y verduras<br>Sautéed chickpeas with cous cous ADO: GB<br>Plátano y pan<br>Fruit, bread ADO: G<br>Kcal. 789 Prot. 29 Lip. 29 H.C. 102                    | Crema de calabaza<br>Pumpkin cream<br>Dedos terroríficos (salchichas con tomate) con ensalada de lechuga<br>Terrifying fingers ADO: S<br>Galleta halloween<br>Halloween cookie ADO: G<br>Kcal. 617 Prot. 29 Lip. 23 H.C. 69 |

**Leyenda:**  
Kcal: Kilocalorías (Energía) | Prot.: Proteínas | Lip.: Lípidos | H.C.: Hidratos de carbono  
(Valores de nutrientes expresados en gramos).

**Leyenda ADO:**  
Lacteo: L | Gluten: G | Soja: S | Sésamo: E | Legumbres: B | Huevo: H | Sulfitos: U | Apio: A | Frutos secos: F | Pescado: P | Marisco: M | Molusco: O | Crustáceo: R



Reconoce nuestros ecológicos.





**Frutas de temporada**  
Manzana, melocotón, melón  
platano, sandia, uvas.

**Verduras de temporada**  
Calabacín, judia verde,  
zanahoria, puerro, lechuga,  
acelga.



## Principios y valores



**Salud**



**convivencia**



**Sostenibilidad**



**Amistad**

## Recuerda



**Reciclar ayuda  
al planeta**

## Recomendador de cenas

### De primero

*Si en el cole comiste*



**Vendura**



**Pasta arroz**



**Legumbres**

*Para cenar puede ser*



**Pasta arroz**



**Vendura**



**Vendura o  
pasta arroz**

### De segundo

*Si en el cole comiste*



**Huevo**



**Pescado**



**Legumbres**



**Carne**

*Para cenar puede ser*



**Carne o  
pescado**



**Huevo o  
carne**



**Vendura  
o huevo**



**Huevo o  
pescado**

### Postre



**Fruta**



**Lácteos**